様式Ｃ－１９

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 5 月 18 日現在

機関番号：12102
研究種目：若手研究（B）
研究期間：2009～2011
課題番号：21700716
研究課題名（和文）　定年退職に関連するうつ病予防についての独創的長寿医学研究

研究課題名（英文）　Creative longevity medicine study of depression prevention related with work retirement by regulated age in Japan

研究代表者
笹原　信一朗(SASAHARA SHINICHIRO)
筑波大学・医学医療系・講師
研究者番号：10375496

研究成果の概要（和文）：
定年退職前後の精神的健康およびストレス対処能力の変化を明らかにすることを目的とし、定年退職前後およそ 2 年半にわたり、4 回の縦断調査を実施した。調査内容は抑うつ度を反映する SDS、ストレス対処能力を反映する SOC などについてである。
その結果、定年退職後 1 年では、抑うつ度は有意に改善し、ストレス対処能力は有意に上昇していたが、退職後 2 年では、退職後 1 年に比べ抑うつ度は有意に悪化し、ストレス対処能力は有意差はないものの低下していた。また、抑うつ状態のリスク要因を明らかにするため、第 2～4 回調査それぞれの時点で多重ロジスティック解析を行った結果、SOC が一番のリスク要因となっていた。

研究成果の概要（英文）：
【Purpose】To investigate change of psychological health and stress-coping ability among retirees from local government office in Japan.
【Method】We distributed questionnaire includes depression scale(SDS) and sense of coherence(SOC) etc. to retirees.
【Result】After 1year from retirement, psychological health was significantly improved, and stress-coping ability got strong. But after 2years from retirement, psychological health got worse and stress-coping ability got weak. SOC was the strongest risk factor for depression after retirement.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2009 年度	1，100，000	330，000	1，430，000
2010 年度	800，000	240，000	1，040，000
2011 年度	900，000	270，000	1，170，000
年度			
年度			
総　計	2,800,000	840,000	3,640,000

研究分野：長寿医学、産業医学
科研費の分科・細目：生活科学・生活科学一般
キーワード：定年退職、精神的健康、ストレス対処能力、首尾一貫感覚（SOC）

１．研究開始当初の背景

平成19年以降、第2次ベビーブーム世代、いわゆる団塊世代（昭和 22～24 年生まれ）が集団で定年退職を迎えている。社会的には高度な技術を持った労働者が急激に少なくなることに伴う経済損失が懸念される一方で、退職者にとっては長い間束縛されていた仕事中心の生活から開放され、今後どのように時間を有効活用していくかを考えることが求められる。実際、定年退職は重要なライフイベントであり強いストレス強度を持つとされており、「定年退職」というライフイベントが、労働者の健康に影響を及ぼすことが知られている。以前から定年退職を迎える労働者の心理状態に関する研究は欧米を中心に行われている。実際に「荷おろしうつ病」に代表されるような定年退職後にメンタルヘルス不全に陥るケースも少なくない。このため定年退職を控える世代におけるメンタルヘルス対策は非常に重要であると考えられる。

うつ病を初めとするメンタルヘルス不全の発症のメカニズムについては、NIOSH が提唱する職業性ストレスモデルがよく知られる。これは、仕事上のストレスが、ライフイベントや個人のストレス対処能力等により修飾され、ストレス反応として出現するというものである。このメカニズムを踏まえた先行研究で、労働者に特有の職業性ストレスやストレス対処能力について明らかにされているが、定年退職を直前に控えた労働者の職業性ストレス、ストレス対処能力およびそれらが精神的健康度に与える影響に関して言及した実証的研究は非常に少ない。

２．研究の目的

団塊世代の定年退職と精神的健康との関連について明らかにすることを研究の目的とした

３．研究の方法

東京都の某地方公共団体において平成 21 年 3 月で定年退職を迎えた地方公務員 1,351 名に対し、平成 20 年 10 月、平成 21 年 6 月、平成 22 年 6 月、平成 23 年 7 月の 4 回にわたり縦断調査を行った。各調査回において、質問紙に回答を求めた。調査内容は職員の基本属性、定年退職後の再就職の有無とその理由に関する質問項目、職業性ストレス簡易尺度(BSJS)、Zung 自己評価式抑うつ尺度(SDS)、首尾一貫感覚(Sense of Coherence: SOC)などについてである。

４．研究成果

(1)団塊世代における定年退職直前のストレス特性について

第 1 回調査のデータを用いた。回収数は 713 名（回収率 52.7%）であり、質問項目に欠損値のない 552 名を解析対象とした。性別は男性 447 名（81.0%）、女性 105 名（19.0%）であった。対象者の平均年齢は 59.5±0.7 歳であり、男性は 59.5±0.7 歳、女性は 59.4±0.8 歳で有意な差を認めなかった。

①SOC 得点、SDS 得点、BSJS 得点

定年退職を控える労働者の SOC 得点、SDS 得点、BSJS 下位項目得点を表 1 に示す。SOC 平均得点は 132.8±18.8 点であった。SDS 平均得点は 29.3±7.2 点であった。BSJS 各下位項目は、「量的負荷」が 2.1±0.7 点、「質的負荷」が 1.9±0.6 点、「対人関係の困難」が 1.8±0.6 点、「達成感」が 2.7±0.7 点、「裁量度」が 2.5±0.7 点、「同僚上司のサポート」が 2.6±0.6 点であった。これらのうち、SDS 得点および BSJS 下位項目のうち「対人関係の困難」「達成感」において男女間で有意な差を認め、各項目において女性の得点が高かった。

表1. SOC得点，SDS得点およびBSJS 下位項目得点

		全体（n=552）	性別 男性（n=447）	性別 女性（n=105）	p 値(t検定)
	SOC(平均値±標準偏差)	132.8 ± 18.8	132.4 ± 18.9	134.4 ± 18.7	
	SDS(平均値±標準偏差)	29.3 ± 7.2	29.0 ±7.1	30.6 ± 7.3	<0.05
BSJS下位項目 (平均値±標準偏差)	量的負荷	2.1 ± 0.7	2.1 ± 0.7	2.3 ± 0.7	
	質的負荷	1.9 ± 0.6	1.9 ± 0.6	1.9 ± 0.7	
	対人関係の困難	1.8 ± 0.6	1.7 ± 0.6	1.9 ± 0.7	<0.05
	達成感	2.7 ± 0.7	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.7	<0.05
	裁量度	2.5 ± 0.7	2.5 ± 0.7	2.6 ± 0.7	
	同僚上司の支援	2.6 ± 0.6	2.6 ± 0.6	2.6 ± 0.6	

得点との相関

SDS 得点と、SOC 得点、BSJS 下位項目との関連を検討する目的で、Pearson の相関係数を求めた。結果を表 2 に示す。

相関係数（r 値）は、SOC 得点が-0.588 と負の相関を認めた。BSJS 下位項目では、ストレス増強要因である「量的負荷」が 0.237、「質的負荷」が 0.324、「対人関係の困難」が 0.334 と正の相関を認め、ストレス緩和要因である「達成感」が-0.222、「裁量度」が-0.109、「対人関係の困難」が-0.224 と負の相関を認めた。

表2. SDS得点を目的変数、SOC得点、BSJS下位項目得点を独立変数とした重回帰分析(Stepwise法)

従属変数	独立変数	N = 552		
		R^2	β	r
SDS 得点		0.412		
	性別		0.098 **	-
	SOC		-0.527***	-0.588***
	量的負荷		-	0.237 ***
	質的負荷		0.196 ***	0.324 ***
	対人関係の困難		0.088 **	0.334 ***
	達成感		-	-0.222***
	裁量度		-	-0.109*
	同僚上司の支援		-	-0.224***

注 1) β : 標準化偏回帰係数, r : ピアソンの相関係数
2) *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

③SDS 得点を目的変数、SOC 得点、BSJS の下位項目得点を独立変数とした重回帰分析

結果を表 2 に示す。重回帰分析の結果 SDS 得点と有意な関連を認めたのは、SOC 得点（β=-0.527）、BSJS 下位項目のうち「質的負荷」(β=0.196)、「対人関係の困難」(β=0.088)、そして性別（β=0.098）であった。これら 4 変数による重相関係数（R）は 0.642、決定係数（R2）は 0.412 と比較的高い値を示した。

(2) 定年退職前後の精神的健康度、ストレス対処能力の変化と抑うつ状態へのリスク要因について

第 1 回調査で質問紙を配布した 1,351 名のうち、713 名から回答があった（回答率 52.7%）。第 2 回調査では、質問紙に連絡先の記入があった 689 名に質問紙を郵送し、回答数は 527 名であった(回答率 76.5%)。第 3 回調査以降は直前の調査で回答のあった人全員に質問紙を郵送し、第 3 回調査では質問紙を郵送した 527 名のうち 355 名から回答があり(回答率 67.2%)、第 4 回調査では質問紙を郵送した 355 名のうち 249 名から回答があった(回答率 70.1%)。

①基本属性

解析対象とした 146 名の性別の内訳は、男性が 119 名(81.5%)、女性が 27 名(18.5%)であった。第 1 回調査時の平均年齢は男性が 59.6±0.6 歳、女性が 59.2±0.5 歳であった。

②精神的健康度とストレス対処能力の変化（表 3）

各調査回での SDS 得点の平均値は、第 1 回調査では 28.3±6.4 点、第 2 回調査では 27.0±6.3 点、第 3 回調査では 26.9±5.6 点、第 4 回調査では 27.7±6.6 点であった。また、調査回数による効果が認められた。Tukey b を用いた多重比較によれば、第 1 回調査と第 2 回調査の間、第 1 回調査と第 3 回調査の間に有意差があり、定年退職後 2 ヶ月、定年退職後 1 年は、定年退職前 6 ヶ月の時点と比較して抑うつ度が改善していた。

各調査回での SOC 得点の平均値は、第 1 回調査では 135.6±1.7 点、第 2 回調査では 137.7±1.8 点、第 3 回調査では 138.9±1.8 点、第 4 回調査では 137.6±1.8 点であった。また、調査回数による効果が認められた。Tukey b を用いた多重比較によれば、第 1 回調査と第 2 回調査の間、第 1 回調査と第 3 回調査の間に有意差があり、定年退職後 2 ヶ月、定年退職後 1 年は、定年退職前 6 ヶ月の時点と比較してストレス対処能力が上昇していた。

表 3

SDS得点とSOC総得点の推移

	第1回調査	第2回調査	第3回調査	第4回調査
SDS得点	28.3±6.4	27.0±6.3	26.9±5.6	27.7±6.6
SOC総得点	135.6±1.7	137.7±1.8	138.9±1.8	137.6±1.8

*:P<0.05, **:P<0.01, ***:P<0.001

③抑うつ状態のリスク要因について

各時点での軽度抑うつ状態（SDS 得点 40 点以上）者は、それぞれ第 1 回 : 8 名、第 2 回 : 7 名、第 3 回 : 6 名、第 4 回 : 10 名であった。定年退職後の第 2-4 回の 3 時点で、それぞれ抑うつ状態のリスク要因は多重ロジスティック解析の結果、SOC がオッズ比で

・定年退職 3 ヶ月後 : 0.92
・定年退職 1 年後 : 0.95
・定年退職 2 年 4 ヶ月後 : 0.97

とそれぞれのリスク要因となっていた。再就職の有無、現在の経済状態は、それぞれ有意な関連が見られなかった。

(3) まとめ

年退職はストレスイベントとして注目され、これまで定年退職を迎えた労働者の精神的健康に関する研究は欧米を中心に行われているが、研究によって結果は異なり、我が国でも実証的研究は少ない。本知見では、定年退職自体が精神的健康に必ずしも悪い影響を及ぼすわけではないということが示唆された。また、首尾一貫感覚は精神的健康と密接に関連することが知られているが、本知見では定年退職を迎えた労働者においても、精神的健康度の維持に首尾一貫感覚が関連している可能性が示唆された。さらに、定年

退職後の抑うつには、これまで考えられてきた経済状態や雇用環境ではなく、SOC が密接に関連していることが示唆された。本研究は地方公務員のみを対象としており、一概に労働者全体にまで本結果をあてはめることはできないが、これらの結果が広く社会に還元されることで、団塊世代をはじめとした今後定年退職を迎える世代に対するメンタルヘルス対策の一助となると考えられた。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計３件）　全て査読あり

１．宇佐見和哉，笹原信一朗，吉野聡，友常祐介，羽岡健史，松崎一葉．定年退職を控えた地方公務員における職業性ストレス、ストレス対処能力、精神的健康度の特性と関連についての実証研究．厚生の指標．2010；57：28-33.
2. 宇佐見和哉，笹原信一朗，吉野聡，友常祐介，羽岡健史，松崎一葉．地方公務員の定年退職前後における精神的健康度、首尾一貫感覚の変化に関する実証研究．体力・栄養・免疫学雑誌．2009；19：252-7.
3. Usami K, Sasahara S, Yoshino S, Tomotsune Y, Hayashi M, Matsuzaki I. Association between Perceptions of Post-Retirement and Mental Health Status of Middle-Aged Workers in Tsukuba Research Park City. Journal of Physical Fitness, Nutrition and Immunology. 2008; 18: 205-12.

〔学会発表〕（計４件）

１．商真哲、道喜将太郎、鈴木瞬、平井康仁、金子秀敏、小林直紀、関昭宏、大井雄一、羽岡健史、宇佐見和哉、友常祐介、吉野聡、笹原信一朗、松崎一葉：個人のストレス対処能力と定年退職前後の精神的健康度の変化に関する研究、第 21 回体力・栄養・免疫学会、2011.8.28、北里大学白金キャンパス本館（東京）
２．商真哲、金子秀敏、関昭宏、小林直紀、羽岡健史、大井雄一、梅田忠敬、宇佐見和哉、林美貴子、富田絵梨子、友常祐介、吉野聡、笹原信一朗、松崎一葉：定年退職直前のストレス対処能力・職業性ストレスと、その後の精神的健康度の変化に関する研究、第 84 回日本産業衛生学会、2011.5.20、ホテルアジュール竹芝（東京）
３．商真哲、大井雄一、宇佐見和哉、富田絵梨子、吉野聡、笹原信一朗、松崎一葉：
地方公務員における定年退職前後の精神的健康度に関するコホート調査、第 20 回体力・栄養・免疫学会、2010.8.28、西目屋村中央公民館（青森）
４．宇佐見和哉、商真哲、大井雄一、羽岡健史、梅田忠敬、林美貴子、富田絵梨子、
友常祐介、吉野聡、笹原信一朗、松崎一葉：
地方公務員における定年退職直前のストレス対処能力、職業性ストレスと精神的健康度に関する横断研究、第 19 回体力・栄養・免疫学会、2009.8.23、女子栄養大学（埼玉）

６．研究組織
(1)研究代表者

笹原　信一朗（SASAHARA SHINICHIRO）
筑波大学・医学医療系・講師
研究者番号：10375496